

Меню на 14 мая 2024 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белк и	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Котлета из индейки с овощами	90	6,07	12,28	12,38	195,51
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>20,2</b>	<b>19,94</b>	<b>84,99</b>	<b>612,51</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (младшие)</b>					
Булочка сдобная	50	6,05	11,21	11,54	209
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	5,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,89</b>	<b>19,02</b>	<b>87,9</b>	<b>606,56</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,90
Котлета из индейки с овощами	90	6,05	11,21	11,54	174,9
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,7	4,38	35,99	227
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>22,79</b>	<b>24,14</b>	<b>104,93</b>	<b>702,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>42,27</b>	<b>43,16</b>	<b>192,83</b>	<b>1309,24</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Котлета из индейки с овощами с молочным соусом	90/20	6,65	12,6	13,96	204,13
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	45,59	247
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>22,44</b>	<b>23,27</b>	<b>91,13</b>	<b>660,93</b>
<b>2 разовое питание -завтрак (старшие)</b>					
Булочка сдобная	50	7,05	9,3	16,8	209
Каша гречневая молочная вязкая	250	7,4	8,98	41,27	258,07
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,37</b>	<b>22,41</b>	<b>96,75</b>	<b>658,17</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25
Котлета из индейки с овощами с молочным соусом	90/20	6,79	12,54	14,86	228,69
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,7	7,27	36,59	247
Напиток из изюма и яблок	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>803</b>	<b>27,55</b>	<b>28,45</b>	<b>115,43</b>	<b>800,76</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1363</b>	<b>42,27</b>	<b>50,86</b>	<b>212,28</b>	<b>1458,93</b>

Директор школы

Шеф повар

